

フレイル予防体操

No.1

太ももうら伸ばし

今月から12回にわたってフレイルを予防する体操を掲載していきます。 保健課 ☎ 43-9022



運動の注意点

- 無理をせず痛みのない範囲で、少しずつ休みながら行う。
- 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がける。
- 体調の悪いときは決して無理をせずに休む。
- 椅子や机を使用するときは安定したものを使い、パイプ椅子やキャスター付き椅子など軽いもの、動くものは使用しない。

手順 (目安: 30秒)

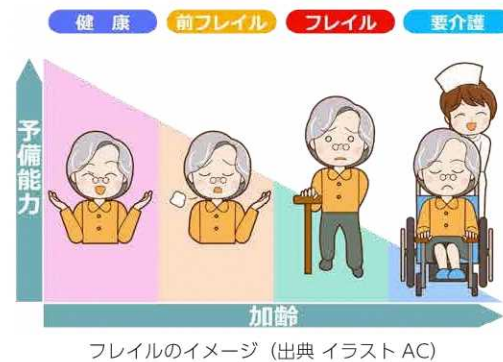
- ① 椅子に浅く腰かける
- ② 片足を前に伸ばす
- ③ 胸を張って上半身を前に倒す
- ④ 反対側の足でも同じように行う

POINT!! つま先は天井へ向ける

POINT!! なるべくひざを曲げないように

● フレイルとは

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になることも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱ってきた状態を「フレイル」といいます。日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国ですが、これからは「元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことが大切です。



● 毎日の食事で元気な身体づくり — 気を付けたい3つのポイント —

朝・昼・夜の3食を しっかり食べる

朝・昼・夕の食事をできるだけ規則正しく食べるように心がけましょう。食事時間が決まると、生活リズム全体も整うようになります。



定食型の食事を 心がける

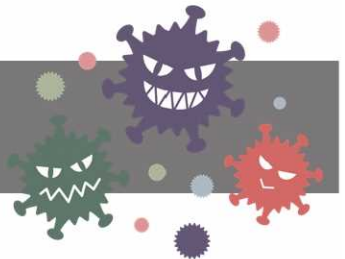
1日2回以上、ご飯やめん類などの「主食」、肉や魚、豆腐、卵を使った「主菜」、野菜などを使った「副菜」の3つがそろった定食型の食事をめざしましょう。



たんぱく質の摂取を 意識する

肉や魚、卵、豆腐、乳製品などの「たんぱく質」が多く含まれる食品を意識して摂取することで、筋力や健康な骨の維持につながるの、毎食食べるように心がけましょう。

健やか広場 ▶ 知って防ごう！ 感染症



気

温が下がり空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。今年も行動制限が緩和され、新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザ、ほかの感染症が同時流行する可能性があります。基本的な感染症の予防対策は、新型コロナウイルス感染症にも有効ですので、一人ひとりが意識して感染症予防に努めましょう。

保健課 ☎ 43・9022

● 風邪

原因となるウイルスは2000種類以上あるとされ、一度感染しても繰り返し引いてしまうこともあります。冬だけでなく一年をとって流行します。

【主な症状】せき・鼻水・発熱

● インフルエンザ

一般的にはウイルスが好む気温と湿度になる冬場(11月〜3月)に流行。感染力が強く重症化しやすいため、ワクチン接種が推奨されています。

【主な症状】高熱・関節痛・全身のだるさ

● 新型コロナウイルス

一般的な風邪症状のほか、重症肺炎を引き起こすこともあります。多くの場合は自然に治るものの、高齢者や基礎疾患のある方は重症化リスクがあるため

注意が必要です。また、回復後もせきや息苦しき、頭痛、全身のだるさ、集中力の低下、嗅覚・味覚の異常などの症状が続く方もおられます。

予防の基本

【感染経路を絶つ】

① 三密(密閉・密集・密接)を回避し、適切にマスクを着用
高齢者が多く利用する場所や医療機関などでは、マスクの着用が推奨されています。

② こまめに手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前、トイレの後などは、石けんを使って手を洗きましょう。

③ 加湿と換気

部屋の湿度を50〜60%に保つように加湿し、定期的に部屋の換気をしましょう。

【抵抗力を保つ】
① ワクチンを接種

発症する可能性を減らし、発症した場合も重症化を防ぎます。特に高齢者や基礎疾患がある方は、合併症の発症や持病の重症化を予防する効果が期待されます。

② 生活習慣を改善

十分な睡眠とバランスの良い食事、適度に身体を動かすことを心がけ、規則正しい生活を送り、普段から免疫力を高めておくことが大切です。

急な発熱など感染症が疑われたら早めに行動を

急な発熱などの症状がある場合は、まず「かかりつけ医」に電話で相談し、指示に従って医療機関を受診しましょう。また、

発熱時はこまめに水分を取るよう努めてください。
発熱症状があり「かかりつけ医」がいない方、夜間や休日などで医療機関が休みの場合は、「きょうと新型コロナウイルス医療相談センター」(☎ 075・414・5487 / 365日・24時間対応)にご相談ください。

主な症状と特徴

病名	風邪 (緩やかに発症)	インフルエンザ (突発的に発症)	新型コロナ (軽症から重症まで幅広く、無症状も多い)
発熱	平熱〜微熱	高温	平熱〜高温
せき・咽頭痛	◎	◎	◎
息切れ	×	×	○
だるさ	○	◎	○
筋肉痛	×	◎	○
頭痛・鼻水	◎	○	○
下痢	×	○ (特に小児)	△
くしゃみ	◎	×	×
味覚・嗅覚異常	×	×	○